

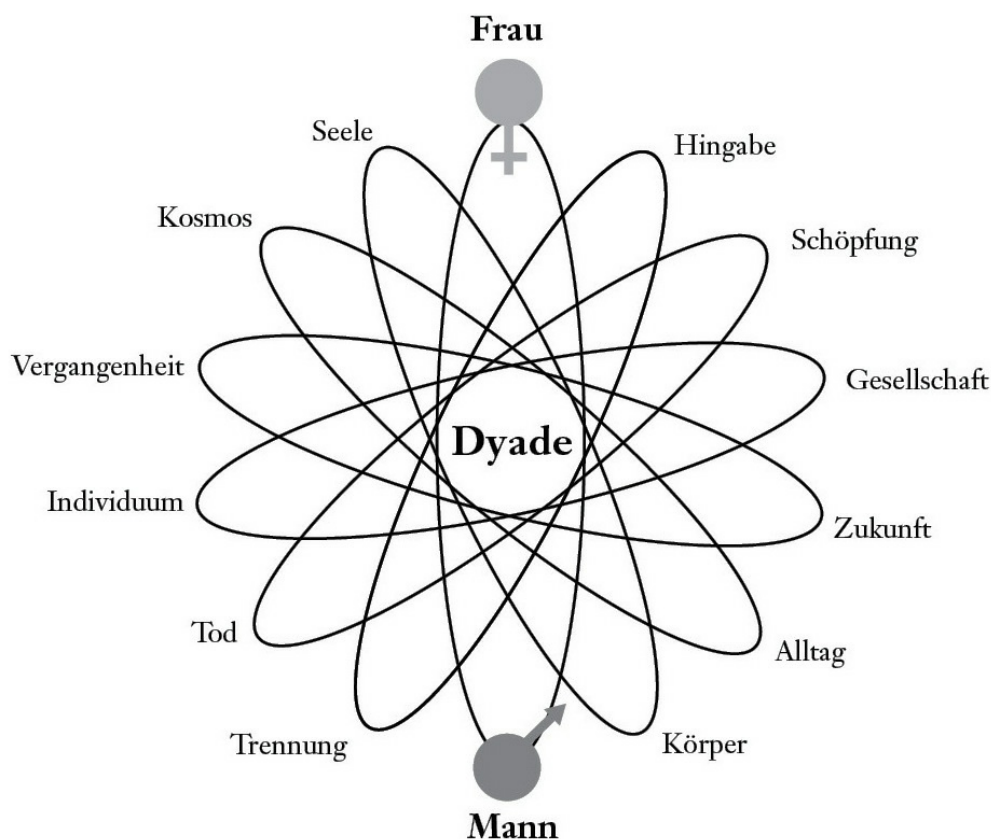
Michael Cöllén  
Ulla Holm

# LIEBE TROTZ ZEITNOT



**HERDER**

Das Paar bildet ein dynamisches Energiezentrum, das sich durch die bildliche Vorstellung eines Atommodells (siehe Abbildung „Energiediagramm des Paares“) erklären lässt: Das Paar befindet sich im Zentrum allen Lebens und begegnet sich ständig zwischen den sieben Polaritäten der verschiedenen Lebenskräfte: zwischen Körper und Seele, zwischen Alltag und Kosmos, zwischen Gesellschaft und Individuum, zwischen Zukunft und Vergangenheit, zwischen Hingabe und Trennung, zwischen Schöpfung und Tod, zwischen Frau und Mann.



Nicht die Liebe als solche schafft Probleme, sondern erst der Austausch dieser vielfältigen und oft widersprüchlichen Energien. Ein explosives Gemisch! Kein lebendes System selbst muss so viel Widersprüche und Gegensätze in sich vereinen wie das liebende Paar. Die Steuerung dieses immensen Lebensstromes verlangt, wie aller Umgang mit Energie, sensible Strategien: Jede Energie kann aufbauen, aber auch

zerstören. Nur nach den Regeln von Ökonomie und Ökologie kann sie weiter und weiter gedeihen, mit Blick auf die Ressourcen und nachhaltiges Handeln. Die Umverteilung dieser Kräfte muss für die Liebenden auf Dauer ausgeglichen sein. Wird dabei nicht auf Ressourcen geachtet, kommt es zur Erschöpfung oder Zerstörung durch emotionale Ausbeutung. So suchen sich beispielsweise in ihren Gefühlen blockierte Männer betont gefühlvolle Frauen, gehen dann aber mit diesen nicht in reizvolles Geben und Nehmen, sondern es kommt zur seelischen Ausnutzung bis zum Burnout der Liebe: Solche Männer leben von den Gefühlen ihrer Frauen. Im Gegenzug suchen gefühlvolle Frauen aber oft Männer, die wie Felsen in der Brandung stehen. Heftig umtost von wogenden Wassern, aber selbst ohne eigene Bewegung oder innere Regung. In ihrer Seele sind sie kaum abzuholen, bieten aber Halt und Schutz, doch ohne seelische Weiterentwicklung.

#### **Fallbeispiel: Susanne und Robert**

Robert, 65, der kaum Gefühle zeigen kann und nach außen ganz starr wirkt, fordert von seiner Frau Susanne täglich Sexualität ein, als gegenseitigen Beweis spürbarer Liebe. Die 45-jährige Susanne, die sich seit ihrer Kindheit schuldig am Unglück ihrer Eltern fühlte, sich seither nur eingefügt und schweigend gelitten hatte und aus Erschöpfung depressiv wurde, hat sich in der Therapie inzwischen emanzipiert, verweigert sich jetzt standhaft und pocht auf ihre endlich gefundene Freiheit. Sie will nicht mehr für sein Glück zuständig sein müssen. Robert droht daraufhin mit Suizid. Sie stellt das Dilemma in einer Collage dar, in der er in sich zusammengesunken und bleich wie während einer Operation bei ihr am lebenspendenden Tropf hängt.

Kommt es zu einer derartigen Eskalation, ist wohl jedes Paar überfordert – trotz möglicher Eigenarbeit. Dann kann Paartherapie helfen, die Blockierungen im Fluss der Liebesenergien zu lösen und zwischen den Partnern neues, sensibles Gleichgewicht von Geben und

Nehmen zu finden. Auch Liebesbeziehungen sind ökologische Systeme, die angewiesen sind auf Nachhaltigkeit, zum Beispiel durch ausgleichende Gefühlsregulation.

#### **Reflexionsfragen zur Energie der Liebe:**

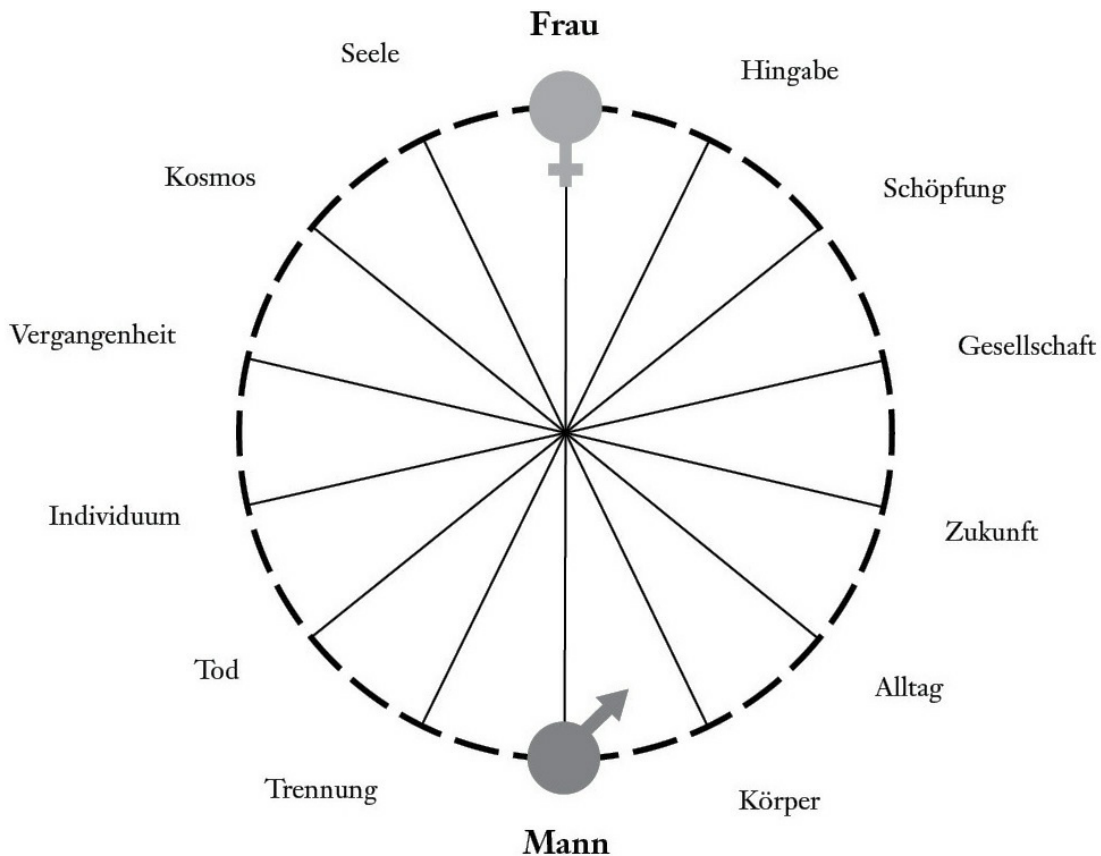
Sorge ich für einen seelisch ausgeglichenen Energiehaushalt und auch für einen ausgeglichenen Gefühlshaushalt in unserer Beziehung? Mit wie viel Energie Sorge ich mich darum, die Partnerin, den Partner glücklich zu machen? Mit welchen Gesten, Worten und Zeichen? Wie viel Zeit nehme ich mir dafür – monatlich, wöchentlich, täglich –, trotz oder gerade wegen Stress und Zeitnot?

### **Zweiter Baustein: Die Polarität der Liebe - Netzwerk der Widersprüche**

Wie jeder andere Energiestrom folgt auch die Liebesenergie eigenen Regeln und Gesetzmäßigkeiten. Die im Energiemodell des Paares genannten sieben Grundpolaritäten (siehe Seite 24) erfassen die am häufigsten von Paaren genannten Aspekte ihrer Krisendynamik (Cöllen 1997). Diese immer gegensätzlichen Pole sowie die damit verbundenen Ambivalenzen und zyklischen Veränderungen der jeweiligen Liebesbedürfnisse führen das Paar oft in die Zerreißprobe. Zeiten voll inniger Verschmelzung prallen auf Zeiten heftiger Abgrenzung – zärtliche Hingabe auf aggressive Zurückweisung. Hoch-Zeit und Tiefpunkte wechseln einander ab. Liebe ist demnach kein sicherer Hafen mit einem festen Ankerplatz, sondern immer wieder Springflut der Gefühle, Sturm wechselnd mit ruhiger See.

Dazu kommt: Alle vierzehn Lebenskräfte des Energiemodells – Körper und Seele, Vergangenheit und Zukunft etc. – tragen auch einen Kern des Gegenpols in sich. Sehnsucht nach Hingabe mischt sich mit

Bedürfnis nach Autonomie, Sehnsucht nach Geborgenheit mit Lust auf Abenteuer. Niemals treten diese Kräfte in absoluter Reinheit auf. Vom Wesen her können sie nur in der Einheit mit dem entgegengesetzten Pol existieren. „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“, klagte deshalb schon Goethes Faust.



<b>Frau</b>				<b>Geschlecht</b>				<b>Mann</b>
<b>Trennung</b>	Aggression	Freiheit	Autonomie	<b>Beziehung</b>	Harmonie	Geborgenheit	Treue	<b>Hingabe</b>
<b>Tod</b>	Einsamkeit	Rückzug	Abgrenzung	<b>Leben</b>	Anpassung	Phantasie	Entfaltung	<b>Schöpfung</b>
<b>Individuum</b>	Macht	Selbswert	Selbstgefühl	<b>Sozialisation</b>	Familie	Freunde	Beruf	<b>Gesellschaft</b>
<b>Vergangenheit</b>	Herkunft	Paargeschichte	Sein	<b>Zeit</b>		Paarphasen	Lebensplan	<b>Zukunft</b>
<b>Kosmos</b>	Erfüllung	Genuss	Geist	<b>Sinn</b>	Haushalt	Arbeit	Ökologie	<b>Alltag</b>
<b>Seele</b>	Sehnsucht	Gefühl		<b>Ganzheit</b>	Kraft	Sexualität	Sinnlichkeit	<b>Körper</b>

In der Dynamik eines einzigen Paares bündeln sich somit alle menschlichen Gegensätze und heben sich doch wieder auf. Die Lehre von der Einheit der Gegensätze („coincidentia oppositorum“, Nikolaus von Kues, Mystiker im 15. Jh.) gilt gerade und besonders auch für die

Liebedynamik des Paares: erotische Ekstase und der Abwasch, Romantik und Windeln, Liebeserklärung und Steuererklärung.

So ist die Komplexität jeglicher Paarbeziehung nur vordergründig unüberschaubar und grenzenlos. In Wirklichkeit verfügt das Paar mit den polar angeordneten Liebeskräften über einen sehr geordneten und keineswegs zufälligen Lebensraum. Die Gegenpoligkeit der Kräfte hat dann den Sinn, dass die Liebenden auch wirklich alle Kräfte einsetzen und zum Beispiel nicht nur in bequemer Harmonie verharren. Der Wandel beziehungsweise der Drang zur Veränderung sorgt für Entwicklung aller angelegten inneren Potenziale und darüber hinaus für die altersgemäße Reife der angestrebten Lebensziele. Die innere Ambivalenz gegenüber einem angestrebten Bedürfnis zwingt uns, immer wieder neu zu überprüfen, ob wir tatsächlich auf dem richtigen Weg sind, unsere jeweiligen Bedürfnisse mit dem Partner, aber auch gegen ihn durchzusetzen.

Ist allerdings die eigene innere Ambivalenz und Zerrissenheit zwischen den eigenen Bedürfnissen zu groß, bleiben wir innerlich angespannt, finden nicht zu Ruhe und Harmonie, sondern verausgaben uns auf der Suche nach immer neuen und verheißungsvolleren Zielen. So suchen manche trotz einer festen Bindung immer wieder nach einem neuen, attraktiveren Partner- oder nach mehr Karriere im Job, nach noch mehr Event und neuem Kick. Solche Menschen finden nicht zur inneren Ruhe und Gelassenheit.

Gehetzt vom eigenen Antrieb, potenziert vom äußeren Antrieb der rastlosen Gesellschaft, gibt es keinen Frieden für die Liebe. Immer mehr Konsumangebote und immer größere Freiheitsgrade verstärken diesen Trend. Die dem Menschen eigene Ambivalenz wird radikal kommerzialisiert (vgl. Eva Illouz 2012). Dadurch wächst die Zeitnot und wird zum dauerhaften Zeitnotstand.

**Reflexionsfragen zur Widersprüchlichkeit in mir:**